



ආරෝග්‍ය පරමාලාභා

එදා පුෂ්පිකා ගුරුතුමිය ද සමග පන්තියේ අපි සියලු දෙනා ම පිළිකා රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන මහරගම අපේක්ෂා රෝහල වෙත ගියේ රෝගීන්ට අභාරපානාදියෙන් සංග්‍රහ කිරීමේ පිංකමකට සහභාගි වීමට ය. එහි නේවාසික ව ප්‍රතිකාර ලැබූ රෝගීන් දැකීමෙන් නිරෝගීකම ජීවිතයට කෙතරම් වාසනාවක් දැයි අපට හැඟුණි. ඒ පිළිබඳ පසුව පන්තියේ අප කළ කතා බහට එක් වූ පුෂ්පිකා ගුරුතුමිය නිරෝගී සම්පත ගැන බුදුරදුන් වදාළ ධර්ම කරුණු රැසක් ද ඇතුළත් කොට ඉගැන්වූ පාඩම අප සිත් තුළ තදින් ම කාවැදුණේ ය. එම පාඩමේ ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වා කරුණු ගොනු කොට දක්වන ලෙස ගුරුතුමිය අපට පැවරුමක් දුන්නා ය. පහත දැක්වෙන්නේ මවිසින් කළ ගොනු කිරීමයි.

ජීවිතය සාර්ථක ව පවත්වාගෙන යාමට මානසික මෙන් ම කායික නිරෝගීතාව අත්‍යවශ්‍ය ය. නොයෙකුත් ලෙඩරෝගවලින් පීඩිත වූ පුද්ගලයකුට ස්වකීය දියුණුව සඳහා නිසිලෙස වෙහෙස මහන්සි වී ක්‍රියා කිරීමට හැකියාවක් නොලැබෙයි. මිනිස් ජීවිතයක අන් සියලු දුෂ්කරතාවලට වඩා බලවත් වන්නේ රෝග පීඩාවන් ය. නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කරන්නේ නම් කායික ශක්තිය අපගේ දියුණුව වෙනුවෙන් උපරිම ලෙස කැප කළ හැකි ය. “ආරෝග්‍ය පරමාලාභා” යනුවෙන් නිරෝගී බව උසස් ම ලාභය යැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ එබැවිනි.

නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් උරුමකර ගැනීමට නම් මනා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් ආරක්ෂා කළ යුතු ය. ඒ වෙනුවෙන් අපට ඉගැන්වූ කරුණු රැසක් ධර්මය තුළ සඳහන් ව ඇත. ගිහි ජීවිතයේ දී නිත්‍ය වශයෙන් ආරක්ෂා කළ යුතු යැයි උගන්වා ඇති පංච ශීලය පවා නිරෝගී ජීවිතයකට මග පෙන්වයි. එහි තුන් වැනි සිල්පදය කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් හෙවත් කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීමයි. එය ම පරදාර සේවනයෙන් වැළකීම ලෙස ද හැඳින්වෙයි. එනම් ශිෂ්ට සම්මත සීමාවන් ඉක්මවා අසම්මත ලෙස, අශිෂ්ට ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ සබඳතා පැවැත්වීමයි. එය ඉතා හයානක, මාරාන්තික රෝගවලට ද හේතු විය හැකි ය. වර්තමාන ලෝකයේ විශාල පිරිසක් එබඳු රෝග පීඩාවන්ට ගොදුරු වී සිටිති. ඔවුහු සිතින් ද කයින් ද අපමණ දුක් විඳිති; ජීවිතයේ සියලු අපේක්ෂා බිඳ වැටී සතුට සැපත අහිමි වී ජීවත් වෙති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වා වදාළ කාම මිථ්‍යාවාරයෙන් වැළකීම නිරෝගී මිනිසුන් සහිත සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීමට විශේෂයෙන් ම උපකාරී වන බව මින් පැහැදිලි වේ.

පංච ශීලයෙහි පස්වෙනි ශික්ෂා පදය මනාව ආරක්ෂා කිරීම ද නිරෝගීකම උදෙසා ඉතා වැදගත් වෙයි. එමගින් කියැවෙනුයේ මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම ය. බුදුරදුන් සිගාලක නම් ගෘහපති පුත්‍රයාට උපයන ධනය විනාශ වන කරුණු සයක් ඇතැයි උගන්වා තිබේ. ඉන් පළමුවැන්න මද්‍යසාර භාවිතයයි. මද්‍යසාර භාවිතයෙහි විපාක සයක් ද එම සූත්‍රයේ ම දැක්වෙයි. එහි තෙවැන්න වනුයේ, නොයෙක් රෝගාබාධ හටගැනීමයි.

මත්ද්‍රව්‍ය, මත්වතුර භාවිත කිරීමෙන් මාරාන්තික රෝග පීඩාවන්ට ගොදුරු වී සිටින ජන සංඛ්‍යාව ද ලෝකයේ ඉතා විශාල ය. එබැවින් අද වන විට මද්‍යසාර භාවිතය නොයෙක් අයුරින් බලවත් ව්‍යසනයක් වී තිබේ. ශරීරයට ඉතාමත් අහිතකර මෙම නුසුදුසු පුරුදු නිසා අනන්ත රෝගාබාධවලට ගොදුරු වූවන් සමාජයේ කොතෙකුත් දැකිය හැකි ය. සමහරු දවසේ වැඩ නිමකොට අධික වෙහෙස මහන්සිය දුරු කර ගැනීමේ පහසු මගක් ලෙස ද මානසික පීඩා අවම කර ගැනීමට ද ඇතැම් වේදනා තාවකාලික ව යටපත් කර ගැනීමට ද විකෘති සතුවක් ලබා ගැනීමට ද මෙම දුසිරිතෙහි පිහිට සොයති. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත් වතුර ඉතා ඉක්මනින් රුධිරය හා මිශ්‍ර වෙයි. එබැවින් මුළු සිරුරට ම උත්තේජනයක් ලබා දෙයි. එහෙත් එය අහිතකර ය. මෙම උත්තේජනයට හුරුවූවෝ නැවත නැවතත් එහි ම ඇලී එහි ඇති තාවකාලික සුවය ම සොයා යති. අවසානයේ සිදුවන්නේ උපතින් ම අපට උරුම වූ මහාර්ඝ සම්පතක් වන මොළයේ සෛල විශාල ප්‍රමාණයක් අකාලයේ විනාශ වී යාම ය. මෙම තත්ත්වය නුවණින් වටහා නොගැනීම නිසා මේ වන විට විනාශ වී ඇති ජීවිත සංඛ්‍යාව ද ඉතා විශාල ය. හෘදයාබාධ, පිළිකා, අක්මාවේ රෝග සහ වකුගඩු රෝගවලට ද ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ මද්‍යසාර භාවිතයයි.

ශාරීරික සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් අහිතකර තවත් ප්‍රබල කරුණක් නම් දුම් පානයට ඇබ්බැහිවීමයි. මෙය ද මත්ද්‍රව්‍ය හා මත් වතුර භාවිතය මෙන් ම හෘද රෝග, මුඛ පිළිකා ආදියටත් ශ්වසන පද්ධතියේ විවිධ රෝග ඇතිවීමටත් ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ශක්තිය අඩපණ කිරීමටත් ප්‍රබල හේතු සාධකයක් වන්නේ ය.

මිනිසුන්ගේ කායික නිරෝගීතාව අඩපණ කරන තවත් සාධකයක් වන්නේ ආහාර පිළිබඳ අනිසි හුරු පුරුදුකම් ය. ආහාර ද කායික රෝගී බවට මෙන් ම නිරෝගී බවට ද බලපෑමක් ඇති කරයි. බුදු දහම අනුව කුසගින්න ලොව බලවත් ම රෝගයයි. සියලු සත්ත්වයන් ජීවත් වන්නේ ආහාරයෙනි. ආහාර ගැනීමෙන් අප බලාපොරොත්තු විය යුතු ප්‍රධාන කරුණු කිහිපයකි.

- ශරීරයේ යහපැවැත්ම, යැපීම
- උපන් කුසගිනි වේදනා දුරුකර ගැනීම
- නූපන් කුසගිනි වේදනා වැළැක්වීම
- ආයුෂ, වර්ණය, සැපය, බලය මෙන් ම නුවණ ද වැඩිදියුණු වීම

මේ අනුව කායික සෞඛ්‍යය සුරැකීමේ අත්‍යවශ්‍ය පියවරක් ලෙස සුදුසු ආහාර සුදුසු පරිදි අනුභව කිරීම සඳහන් කළ හැකි ය. ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර අනුභව කිරීම කායික සෞඛ්‍යයට කිසිසේත් ම හිතකර නොවේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පමණ ඉක්මවා ආහාර ගත් කොසොල් මහ රජුට වදාළ පරිදි සිහි බුද්ධියෙන් ක්‍රියා කරන මිනිසුන්, පමණ දැන ආහාර ගත යුතු ය. එවිට කුසගින්න මෙන් ම තවත් කායික වේදනාවෝ ද නැති වෙති. ගන්නා ආහාර සැණෙකින් දිරවයි. ආයු සම්පත් වැඩි දියුණු වෙයි. අධිපෝෂණය සිරුරට අහිතකර ය. මේදය අධිකවීම හේතුවෙන් වැලඳෙන රෝගී තත්ත්වයන් සමාජය තුළ බහුලව දැකිය හැකි ය. ආහාර වැඩියෙන් අනුභව කිරීමත් ඊට සරිලන පරිදි කායික වෙහෙසීමක් සිදු නොවීමත් මෙම රෝගවලට ප්‍රධාන හේතුවකි. එය පාලනය කරගත නොහැකි වුවහොත් මුළු ජීවිත කාලය ම ඒ නිසා ම පීඩා විඳීමට සිදුවෙයි.

මනා කායික සෞඛ්‍යයක් උරුම කර ගැනීමට නම් කිසිදු ලෙසකින් හෝ අපි මත්ද්‍රව්‍ය, මත් වතුර භාවිතය හෝ දුම්බීම සිදු නොකළ යුතු වෙමු. ඇතැම්විට සමහරුන් ඒවාට හුරුවී ඇත්තේ විවිධ විෂම පුද්ගලයින්ගේ ඇසුර ලැබීම නිසයි. එබැවින් ඇසුරට සුදුසු ගුණයන්ගෙන් පුද්ගලයන් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් ය. මෙම අහිතකර ක්‍රියාවලට හුරුවීම අප සංසාර ජීවිතයේ අපමණ කුසල් කොට ලබාගත් වටිනා ජීවිතය අඳුරු අගාධයකට ඇද දමන විෂම බලවේගයක් බව මනාව තේරුම් ගත යුතු ය. ආහාර අනුභවයේ දී ද අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයකි.

- ශරීරයට හිතකර වූ ආහාර වේලක් තෝරා ගැනීම
- එළවළු හා පලාවර්ග ආහාරයට ගැනීම
- පළතුරු වර්ග හැකිතාක් ආහාර වේලට එක්කර ගැනීම
- පිළිකා කාරක කෘත්‍රීම රසායනික වර්ග අඩංගු නොවන ස්වාභාවික ආහාර පාන භාවිතය
- රසායනික ද්‍රව්‍ය යොදා ගනිමින් කෘත්‍රීම ලෙස වර්ණ ගැන්වූ ආහාර පාන භාවිතයට නොගැනීම

සිය ශ්‍රාවක භික්ෂූන් වහන්සේලා මානසික මෙන් ම කායික වශයෙන් ද නිරෝගී ව, ප්‍රබෝධවත් ව කටයුතු කිරීම බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරතුරුව ම අපේක්ෂා කළහ. භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව ආරක්ෂා කිරීම පිණිස විනය නීති රැසක් ද පණවා ඇත. ඉතා ප්‍රායෝගික වූ උපදෙස් ද ලබා දී තිබේ. පානීය හා පරිභෝජනීය ජලය පවිත්‍ර ව නිසි කළමනාකරණයෙන් භාවිත කිරීම, පරිසරය ප්‍රිය මනාප ලෙස මෙන් ම පිරිසිදු ව

පවත්වාගෙන යාම, පැන් පෙරා පානය කිරීම, සිවුරු ආදිය නිසි ලෙස සෝදා පරිහරණය කිරීම, හික්ෂුන් වහන්සේලා වැඩ සිටින ආවාස පිරිසිදු ව, ක්‍රමවත් ව තබා ගැනීම, එලෙසින් ම ඇඳ පුටු ආදිය පිරිසිදු ව හා ක්‍රමවත් ව භාවිත කිරීම විනයෙහි නිරෝගී හික්ෂු සමාජයක් ඇති කර ගැනීම පිණිස අනුදාන වදාළ කරුණු සමහරකි.

ඉහත කී සියලු කරුණු සැලකිල්ලට ගත් විට නිරෝගීකම උතුම් ම ලාභයක් බව නොයෙක් අයුරින් පැහැදිලි වේ. එසේ ම බුදු දහම අනුව නිවනින් මෙපිට පුද්ගලයකුට ලබා ගත හැකි උත්තරීතර සැපතක් නම් නිරෝගීකම ය. නිවැරදි සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීමෙන් යහපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබේ. උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා දීප්තිමත් අනාගතයකට උරුමකම් කීමට ඒ තුළින් මනා පිටිවහලක් ලැබේ.

සාරාංශය

කායික නිරෝගීතාව යනු ජීවිතයක සාර්ථකත්වය කෙරෙහි බෙහෙවින් ම බලපාන අංගයකි. ඒ වෙනුවෙන් නිවැරදි සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් ආරක්ෂා කළ යුතු ය. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත් වතුර භාවිතය, දුම්පානය වැනි ශරීරයට ඉතා අහිතකර වූ නුසුදුසු පැවැත්ම ලෙඩරෝග රැසක් හටගැනීමට මංපෙත් විවර කරයි. හෘදයාබාධ, පිළිකා, අක්මාවේ රෝග හා වකුගඩු ආබාධ ඒ අතර ප්‍රධාන ය. පිළිකාකාරක කෘත්‍රීම ආහාර පාන භාවිතය ද ලෙඩරෝගවලට හේතුවකි. සුදුසු ආහාර පාන වර්ග පමණක් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැනීම මෙහි දී ඉතා වැදගත් ය. නිදහස් නිරෝගී දිවි පැවැත්මකට උරුමකම් කිව හැක්කේ එසේ ක්‍රියා කිරීම මගිනුයි.

ක්‍රියාකාරකම

1. මත්ද්‍රව්‍ය, මත් වතුර භාවිතය හා දුම්බීම වැනි විෂම වර්යාවලින් ජීවිතයට සිදුවන හානිය පිළිබඳ කරුණු සාරාංශ කොට දක්වන්න.
2. 'නිරෝගීකම උතුම් ම ලාභයයි', මෙම ප්‍රකාශයෙහි සත්‍යතාව අනාවරණය කරන්න.
3. එදිනෙදා ආහාරපාන වර්ග තෝරා ගැනීමේ දී අප අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත කුමක් ද?

පැවරුම

- "අපි කයින් සුවපත් වෙමු" මැයෙන් පාසල් සිසුන් අතට පත් කිරීමට සුදුසු අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.